



給食だより

令和6年度 11月
鹿屋市立北部学校給食センター

秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩の冷え込みに体調をくずす人が増えてきます。冬の訪れにそなえて、豊富な食材をバランスよく食べるようにし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月23日は勤労感謝の日

～給食はたくさんの人たちに支えられてできています～

給食を作る人・運ぶ人
(調理員さん)



野菜を育てる人・
牛や豚、にわとり魚を
育てる人



牛乳をしぼる人



給食を考える人



食べ残しを
片づける人



食材を運ぶ人



給食当番さん



勤労感謝の日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」とされています。

私たちが毎日給食を食べられるのは、いろいろな人に支えられているからです。上にあげた人たち以外にも多くの人たちによって毎日の「給食」はみなさんの元へ届けられています。毎日命をいただいていることや、たくさんの人たちに感謝の気持ちを込めて、しっかりと「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

11月24日は和食の日

11月24日は、一般社団法人和食文化国文会議が定める「和食の日」です。

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。和食には、下のような4つの特徴があります。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②栄養バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



和食の基本「だし」

かつおぶし



昆布



煮干し



しいたけ



日本のだしは、和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

混合だしのとり方

- ①昆布、かつお節を、水に対して1～2%の量、準備する。
- ②昆布を浸水30分後、火加減を調節し30分かけて沸騰させ、取り出す。
- ③沸騰後、少し水を加えてかつお節を入れ、1分間加熱した後火を止め、約3分後、かつお節が沈んだら取り出す。